

あなたも何か始めませんか？

好評の教室が4月からスタート！

西部地区開催教室

*お申し込みは八百津町B&G海洋センター体育館です。

前期コース 4月～9月まで

| No. | 教室名・指導者・受講料 | 日時・会場 | 開始日 | 内 容 | 対 象 |
|-----|----------------------------|-----------------------------------|-------------|--|----------------|
| 1 | ヨーガ 小山友希代 7,000円 | 月曜日 10:00～11:30 錦津公民館 | 4月5日 前期 | ヨーガの呼吸法を学び、心身ともにリフレッシュ！ 健康な体をつくります。 | どなたでも 定員30名 |
| 2 | ハワイアンダンス 川田恵子 3,500円 | 第2・4月曜日 13:30～15:00 和知センター | 4月26日 前期 | ゆったりとしたハワイアンの調べに合わせ、やさしく踊ってみませんか。 気分は最高！アロハ～♪ | どなたでも 定員30名 |
| 3 | らくらく和知 金子真美 3,000円 | 第2・第4火曜日 13:30～15:00 和知センター | 4月13日 前期 | どなたにもできるやさしい運動です。 お友達と一緒に楽しくできて、特に基礎体力の低下予防に役立ちます。 | 高齢者 定員30名 |
| 4 | 太極拳 仲 政弘 7,000円 | 火曜日 19:30～21:00 FC大研修室 | 4月6日 前期 | 中国太極拳のゆったりと円を描く美しい動きと呼吸法で、心も体もリラックス。永い時の流れを体感してください。 | どなたでも 定員30名 |
| 5 | らくらく錦津 伊藤まさ子 6,000円 | 水曜日 13:30～14:30 錦津公民館 | 4月7日 前期 | 音楽に合わせてやさしく体を動かします。 手足の筋力やバランスが良くなって、転倒予防や肩こり解消につながります。 | 高齢者 定員30名 |
| 6 | スマイルエアロ 中根志華世 7,000円 | 水曜日 19:30～21:00 錦津公民館 | 4月7日 前期 | 軽快なリズムに合わせて楽しく体を動かし、気持ちのよい汗を体感しましょう！心も体も元気いっぱい！ | どなたでも 定員30名 |
| 7 | ベリーダンス MIKI 7,000円 | 水曜日 19:30～21:00 FC大研修室 | 4月7日 前期 | 女性の本能的な動きの美しさを表現できる舞踊です。アラビアンリズムに合わせて楽しくシェイプアップ！ | 女性のみ 定員30名 |
| 8 | ヘルシー体操 大矢せい子 7,000円 | 木曜日 10:00～11:30 B&G体育館 | 4月8日 前期 | 気持ちをリラックスさせるソフトな音楽に合わせてストレッチやダンスを楽しみます。 | どなたでも 定員30名 |

| No. | 教室名・指導者・受講料 | 日時・会場 | 開始日/コース | 内 容 | 対 象 |
|-----|--|--------------------------------|-------------|---|---|
| 9 | シルバー元気塾 金子真美 6,000円 | 木曜日 13:30～15:00 FC大研修室 | 4月8日 前期 | やさしい運動で、肩こりや腰痛、そしてストレス解消に効果があります。まずは参加してね。楽しいよ！ | 高齢者 定員40名 |
| 10 | りらくすヨーガ八百津 杉下百合子 7,000円 | 木曜日 19:30～21:00 FC大研修室 | 4月8日 前期 | どなたにも簡単なヨーガです。心身の緊張を和らげ、ステキな時間をお楽しみください。 | どなたでも 先着20名 限定 |
| 11 | キッズ!ダンス 籠橋泰代 NEW 4,000円 | 金曜日 17:00～18:00 B&G体育館 | 4月9日 前期 | 軽快な音楽に合わせ、体全体で表現することを楽しみます。バランス感覚や集中力も高まるよ。 | 小学生・幼児 定員20名 (お子さんの保護者送迎や施設の鍵当番が出来る方) |
| 12 | フィットネスエアロ 中根志華世 7,000円 | 金曜日 19:30～21:00 八百津小体育館 | 4月9日 前期 | 健康が気になりだしたあなた…普段使わない筋肉や筋を伸ばしてみましょう。血液とリンパの流れが良くなりますよ。 | どなたでも 定員30名 |
| 13 | りらくすヨーガ和知 杉下百合子 NEW 7,000円 | 金曜日 19:30～21:00 和知センター和室 | 4月9日 前期 | 呼吸に合わせて体をほぐし、心も体も「りらくす」。ストレス解消にいかがですか。 | どなたでも 先着20名 限定 |
| 14 | ソフトテニス 後藤康水 町体協ソフトテニス部 4,000円 | 金曜日 19:30～21:00 蘇水テニスコート | 4月16日 前期 | ソフトテニスのルールや基本、技術の習得をします。ポーン、ポーンと打ち合って、ラリーが続けば最高です。 | 小学生以上 定員30名 |
| 15 | バドミントン 平田島子 町体協バドミントン部 4,000円 | 土曜日 13:30～15:00 B&G体育館 | 4月17日 前期 | シャトルに集中して、コートいっぱい打ち合ってみませんか。友達同士や親子でのスキンシップにも最高です。 | 小学4年生以上 定員30名 |
| 16 | 卓球 赤塚 修 牧 久可 4,000円 | 土曜日 14:00～16:00 八百津小体育館 | 4月17日 前期 | 初心者大歓迎。卓球の基本から学べます。自分のペースで卓球を楽しんでください。 | 小学生以上 定員30名 |

東部地区開催教室

*お申し込みは久田見生活改善センターです。

前期コース 4月～9月まで

| No. | 教室名・指導者・受講料 | 日時・会場 | 開始日 | 内 容 | 対 象 |
|-----|---------------------------|-------------------------------|------------|--|----------------|
| 1 | 太極拳 二宮恒夫 7,000円 | 水曜日 19:30～21:00 久田見センター | 4月7日 前期 | 中国太極拳のゆったりと円を描く美しい動きと呼吸法で、心も体もリラックス。永い時の流れを体感してください。 | どなたでも 定員20名 |
| 2 | さわやか元気塾 金子真美 6,000円 | 木曜日 10:00～11:30 久田見センター | 4月8日 前期 | やさしい運動で、肩こりや腰痛、そしてストレス解消に効果があります。まずは参加してね。楽しいよ！ | 高齢者 定員20名 |

※受講料の額は、4月から9月までの半年分です。但し、教室によっては別途教材費のご負担をお願いする場合があります。